l'Ateneu Divers

GRUP CALIU
L'ATENEU DIVERS

DESEMBRE

GRUP CALIU

L'Ateneu Divers.

Carrer Pàdua 30, Baixos.

08023 BARCELONA.

93.237.27.16

Dimarts, dimecres i dijous de 17h a 20h.

www.grupcaliu.cat

grupcaliu@yahoo.es 

▸ VACANCES DE NADAL:

Últim dia de secretaria: Dijous 20 de Desembre. Ens tornarem a trobar el Dimarts 8 de Gener de 2019



En moments molt difícils també és quan pots viure autèntics gestos del millor de les persones. I crec que sens dubte la solidaritat i les demostracions d'afecte són una d'aquestes "coses boniques" que ens connecten amb el millor de l'esser humà.

Una bona amiga sempre parla de "socialitzar el dolor, s'ha de col·lectivitzar el malestar" per així repartir-lo perquè pesi menys... i aquesta és la dinàmica del GRUP CALIU-ATENEU DIVERS. El passat dimecres i dijous més de 50 persones de la nostra entitat vam acompanyar a la família Solé.

I amb aquest petit text volem contribuir a construir bons records on la Núria sigui el centre dels mateixos, i aquests al centre del nostre cor:

La Núria Solé entrava al local del GRUP CALIU amb la seva cadira com si fos un tot terreny a tota velocitat, la seva cuidadora Sonia s'acomiadava quan ja la Núria estava acomodada a la cafeteria del local, on era la Queen lady de la taula del safareig per excel·lència sempre amb un bon berenar.

Les tardes del dimecres tenien una estructura molt especial, quasi com un ritual. La Núria es caracteritzava a les converses pels seus "clatellots", volem dir que era una persona directe i et deia les coses com les sentia, sense miraments!. Moltes tardes ens divertíem picant-nos mútuament sempre amb to d'humor, era un estira i arronsa per veure qui la deia més grossa.

La Carme, el dia de la cerimònia de comiat va dedicar unes paraules a les persones assistents, a mi em va cridar l'atenció una cosa que va dir: "a tot arreu on anava, era la germana de la Núria", destacant la gran personalitat i simpatia de la Núria, que sense dubte, no deixava indiferent a ningú.

En aquest punt estimada Carme, t'he de contradir....

La Núria SEMPRE finalitzava la conversa amb l'amenaça de trucar a la seva germana Carme perquè així poses ordre..., i jo li deia: "doncs truca-la, vinga, truca-la si no tinc cap problema, truca-la! amb to provocador" i em mostrava el telèfon rient "que la truco ehhhh!!".

Per ella, la Carme era la seva referent, no deia que trucaria a la seva mare, no. Ella trucaria a la Carme!!!

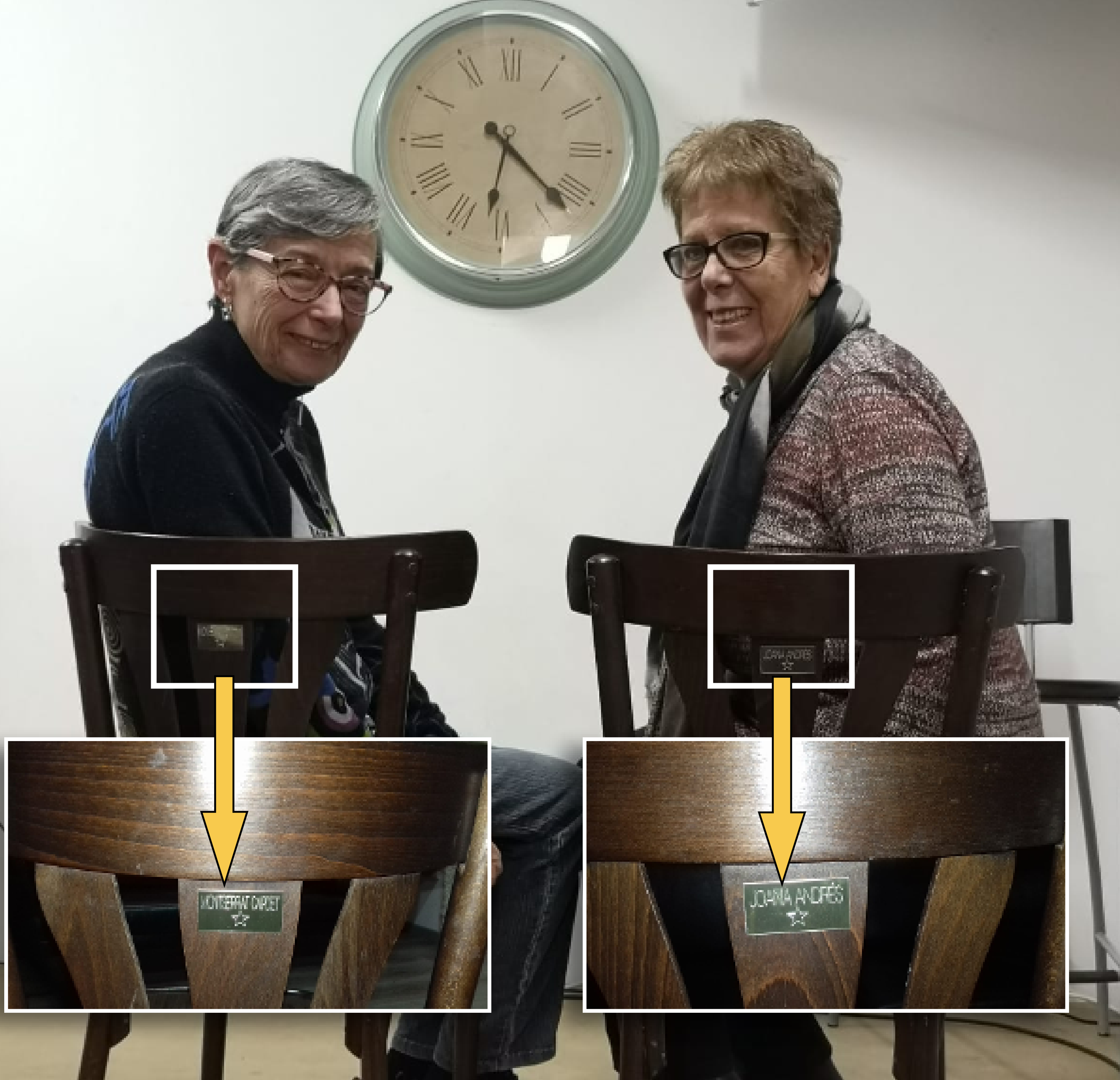
Després cap a les 18h ja arribava la calma, em deia: "Rubèn, em fas un entrepà de pernil dolç amb una pepsi light, POR FIIIIII??", i jo responia "I tant!, amb tomàquet Núria?", i ella deia. "YESSSS!!".

I així us podríem explicar moltes situacions i moltes anècdotes...però que ens reservarem per nosaltres i per compartir-les aquí al nostre local quan volgueu.

Des de l'equip del GRUP CALIU-ATENEU DIVERS volem enviar una altra abraçada ben gran als familiars i amistats de la Núria Solé,

Visca la vida i els bons moments compartits amb la Núria!   Sempre als nostres cors!

GRUP CALIU-ATENEU DIVERS



CADIRES AMB NOM PROPI

La Montserrat i la Joana són les dues mares que més han participat de les activitats obertes com el PER FI ÉS DIVENDRES! Han gaudit i experimentat amb tot tipus d'estils musicals, des del Reggae, Ska, Pop, Rock, Swing, Rumba...

Aquesta fidelitat i entrega ens ha donat força i ànims a a l'hora de seguir apostant per les activitats obertes a la ciutadania.

Com a reconeixement a la seva constància i implicació, des del GRUP CALIU hi hem posat els seus noms a 2 cadires, a partir d'ara, cada cop que vinguin tindran el seu seient personalitzat.

Us animem a participar!!!

Benvolguts socis i sòcies; Llegiu amb atenció aquest document, tracta SOBRE EL DRET A VOT DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT. HI ha novetats importants per tots/es vosaltres!!

Declaració institucional de l'Ajuntament de Barcelona amb el dret de vot de les persones amb discapacitat

La Convenció Internacional sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat recull els drets humans i les llibertats fonamentals de les persones amb discapacitat. La Convenció es va signar el 13 de desembre de 2006 a Nova York. L'Estat Espanyol la va signar el 30 de març de 2007.

Els estats que signen la Convenció es comprometen a què es compleixin aquests drets.

L'article 12 de la Convenció reconeix la igualtat davant la llei de les persones amb discapacitat. I l'article 29 diu que les persones amb discapacitat tenen dret a escollir els seus representants polítics i a presentar-se com a candidates a les eleccions.

La llei electoral espanyola establia que no tenien dret a vot les persones amb discapacitat declarades incapaces per una sentència judicial, i les persones internades en un hospital psiquiàtric amb autorització judicial.

Des de fa temps, entitats com DINCAT, Federació Salut Mental Catalunya i Federació Veus denuncien la vulneració d'aquest dret fonamental. Finalment, el passat novembre es va reformar la llei electoral i es va reconèixer el dret de vot de totes les persones amb discapacitat intel·lectual.

A Espanya hi ha 100.000 persones incapacitades judicialment, que en les pròximes eleccions podran votar. I a Barcelona, 2.500 persones.

Declaració institucional de l'Ajuntament de Barcelona amb el dret de vot de les persones amb discapacitat (Continuació...)

Per aquest motiu, l'Ajuntament de Barcelona es compromet a:

- Informar del dret de vot de totes les persones amb discapacitat i posar els mitjans necessaris perquè puguin votar de manera informada, lliure i conscient.

- Treballar amb l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat i les entitats del sector de la discapacitat perquè el material electoral, com el manual d'instruccions de les meses i les paperetes, siguin accessibles i comprensibles.

- Fer arribar aquesta declaració a l'Oficina del Cens Electoral, a la Junta Electoral Central, a la Generalitat de Catalunya i als partits polítics amb representació parlamentària.

Aquest compromís és amb totes les persones amb discapacitat intel·lectual, problemes de salut mental, discapacitat auditiva, discapacitat física i discapacitat visual.

Barcelona, 3 de desembre de 2018



SECCIÓ MEDIACIÓ EN EL LLEURE

PROJECTE ACTIVA'T

Ja no tens excusa si no fas esport.

Ampliem els horaris de les activtats!!!

- Dimarts 10h a 13h del matí al CEM SARDENYA
- Dissabtes de 10h a 14h al CEM CAN CARALLEU
- Dilluns a Divendres de 16:30h a 20:30h a les diferents instal·lacions de la Fundació CLAROR .

Ara, a més a més de realitzar la classe que tenim assignada per aquell dia, podrem també realitzar d'altres classes i activitats.

No perdis l'oportunitat d'anar a un centre esportiu de forma gratuïta!!!

GAUDEIX D'UNA INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA DE BARCELONA AMB L'ACOMPANYAMENT INICIAL DEL GRUP CALIU.

APROFITA L'OPORTUNITAT!!!



DIMARTS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Francès 18h a 19h
- Control de l'€uro 18h a 19h.
- Coaching 19h a 20h.

ACTIVITAT DE SALA:

Els dimarts seran els dies més variats, oferirem 4 tipus diferents d'activitats de sala:

Un dimarts serà una activitat de **BALL**, on aprendrem a realitzar alguns moviments bàsics de balls i danses més conegudes, amb l'objectiu principal de passar una estona divertida. Un altre dimarts serà una activitat de **RELAXACIÓ**, on utilitzarem diferents tècniques per aprendre a relaxar el cos i la ment. Una altra tarda l'activitat serà un monogràfic de **TASQUES DOMÈSTIQUES** bàsiques, en el qual aprendrem a realitzar aquelles feines necessàries de la casa i la cura personal, com ara cosir, planxar, bricolatge essencial... La última tarda de dimarts es destinarà a fer una **SORTIDA FORA DEL LOCAL**, a un equipament o recurs proper a l'Ateneu.

al mes de Novembre la proposta quedarà de la següent manera:

- Dimarts 4 de Desembre: **RELAXACIÓ** farem servir tècniques de visualització amb sons i músiques per complementar.
- Dimarts 11 de Desembre: **TASQUES DOMÈSTIQUES**. Taller de ***"Costura de supervivència"***, aprendrem a cosir botons, traus, vores dels pantalons...
- Dimarts 18 de Desembre: **BALL** Prepareu-vos per riure!!!

SECRETARIA



DIMECRES DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Anglès 18:30h a 19:30h.
- Trenca't el Cap 18h a 19h.
- Escacs 19h (cada 2 setmanes)

ACTIVITAT DE SALA: AUTODEFENSA DIVERSA

El dret a defensar-nos davant d'una situació que posa en perill la nostra integritat és legítim.

La defensa personal t'ajuda a detectar el més aviat possibble una situació potencial de risc per tal de prevernir-la i buscar l'alternativa més saludable per sortir d'aquesta situació de forma ràpida.

Els principals beneficis de l'autodefensa són: Motivar un **estil de vida dinàmic i saludable**, augmentar el sentiment de **confiança i seguretat**, aportar una major **concentració**, millorar la **coordinació i l'equilibri** postural, així com facilitar la **canalització d'emocions tòxiques**.

L'autodefensa diversa és una fusió de diferents arts amrcials amb la psicologia positiva , tot integrant autodefensa **verbal, emocional i física**.

"Jo no en dic violència quan és autodefensa, en dic intel·ligència" Malcom X

Dimecres 5, 12 i 19 de Desembre de 19h a 20h



SECRETARIA

DIJOUS DE 17H A 20H

DIJOUS 20 DE DESEMBRE ÚLTIM DIA DE SECRETARIA

CURSOS I TALLERS:

- Noves Tecnologies: **TAULETES** 18h a 19h
- Italià 17:30h a 18:30h.
- Conversation and Coffee 19h a 20h
- Ràdio Caliu 19h a 20h. (l'Últim dijous de cada mes programa en directe).

ACTIVITAT DE SALA:

Els dijous seran els dies dedicats a les activitats de **CUINA CREATIVA**.

Cada trimestre canviarem el tipus de menjar i el·laboració. Aquest primer trimestre treballarem **Dolços i rebosteria**, aprendrem a fer pastissos, croissants, cupcakes, macarons, diferents postres amb milfulles...

Dijous 13 i 20 de Desembre de 18h a 19h.

CAPS DE SETMANA

DISSABTE OBERT

Dissabte 1 de Desembre de 18h a 20h

El local a les vostres mans!!! Ja sabeu totes les opcions que teniu?

DIUMENGE DE COMPETICIÓ

Diumenge 16 de Desembre de 18h a 20h

Continuem amb les competicions de la temporada:

- **Billar ràpid a 5 Boles**
- **Uno**
- **L'Arna Mentidera (La Polilla)**
- **Joc de les Bitlles de la Nintendo WII**

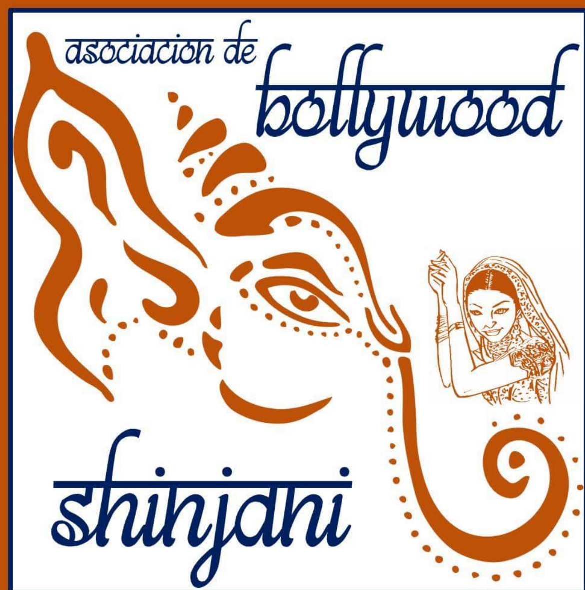
A més d'aquests jocs que entren en competició, durant la tarda farem:

- **KARAOKE**
- **Jocs de Taula desconeguts**

Voleu fer una competició d'altres jocs diferents? Una competició d'algun Videojoc de Futbol com el FIFA o algun altre semblant? No espereu més i veniu als Diumenges de Competició!!!



DISSABTE TEMÀTIC





DISSABTE 15 DE DESEMBRE A LES 18h

Gaudirem d'una exhibició i taller de *"BOLLYWOOD"* a càrrec de *l'Associació de Bollywood Shinjani*, que es dedica a realitzar tallers de bollywood i d'altres danses hindús, amb les que dónen a conéixer la cultura d'aquest país.

No us perdeu l'oportunitat de gaudir d'un espectacle de dansa i colors i d'aprendre moviments bàsics d'aquesta activitat.

És una activitat Oberta a tothom, però recordeu que **és Impresicindible apuntar-se la secretaria del centre o enviar un correu a grupcaliu@yahoo.es.**

GRUP DE TEATRE

SECCIÓ ARTS ESCÈNIQUES

Són 2 dilluns al mes en horari de 17:30h a 19h.

Amb el teatre treballem la concentració, la memòria i la creativitat. Així com el domini del cos, el treball en equip, la vocalització o la comprensió.

Dilluns 10 de Desembre de 17:30h a 19h

PREU: 5€ / mes

Si esteu interessats/des, us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.



GRUP DE DONES

SECCIÓ SALUT



TANDEM

DIVERSIDAD Y CONCIENCIA



Farem un taller de sexualitat amb l'**Associació Tandem TEAM**.

Aquest taller consta de **4 sessions**.

La primera sessió es realitzarà aquest mes de desembre i les altres 3 durant el 2019.

Aquest taller dóna continuïtat a la formació que ja es va realitzar amb el grup de dones. Buscarem aprofundir en aquells conceptes que ja s'han treballat i ampliar coneixements.

No hi falteu! Us hi esperem!

La primera sessió serà el divendres 14 de Desembre a les 18h al local de l'Ateneu.

SECCIÓ AUDIOVISUAL I COMUNICACIÓ



SESSIÓ GOLFA:

MUSTANG

Una pel·lícula molt premiada d'origen Turc que relata la història de 5 germanes en un poble aïllat del món.

DIUMENGE 2 de Desembre a les 17:30h al Local del Caliu.

Us heu d'apuntar a secretaria o enviar un correu a grupcaliu@yahoo.es .

RÀDIO CALIU

En aquest espai treballarem: L'el·laboració dels continguts i l'estructura del programa. La realització de Falques, entrevistes i àudios gravats. La realització del programa en directe.

DIJOUS 13 de Desembre de 19h a 20h preparació dels continguts del programa.

DIJOUS 20 de Desembre de 19h a 20h Programa en directe.

PREU: 5€/mes

El programa també el podreu sentir a www.onadesants.cat

Si esteu interessats/des en participar d'aquest taller, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es

SECCIÓ LLENGÜES ESTRANGERES

ANGLÈS

- Conèixer les principals eines per donar resposta a situacions quotidianes.
- Aprendre a construir frases senzilles gramaticalment correctes.
- Identificar la pronunciació correcta i ser capaç de reproduir-la.

DIMECRES 12 i 19 de Desembre de 18,30h a 19,30h. 18€/mes. ATENCIÓ!!! Dimecres 5 NO HI HAURÀ CLASSE

DISSABTES: 1 i 22 de Desembre d'11,30h a 13h. 10€/mes.

RECORDEU QUE HEU D'ARRIBAR PUNTUALS A LA CLASSE.

CONVERSATION AND COFFEE

Tardes de conversa, practica la teva capacitat d'escolta activa i comunicació en anglès.

Dijous 13 i 20 de Desembre de 19h a 20h.

PREU: 6€/mes.

ITALIÀ

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Dijous 13 i 20 de Desembre de 18h a 19h. PREU: 8€/mes.

FRANCÈS

ANIMEU-VOS!!! US ESPEREM PER COMENÇAR EL CURS.

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Serà els Dimarts per la tarda. PREU: 8€/mes.

SECCIÓ LLENGUA I LITERATURA CATALANA

CATALÀ

Objectius:

- Millorar el teu català a nivell d'escriptura, conversa i comprensió.
- Aprofundir en el coneixement sobre els autors de literatura més destacats en llengua catalana.
- Conèixer la història i cultura catalanes

DILLUNS 3, 10 i 17 de Desembre de 17h a 18:30h.

PREU: 8€/mes.

SECCIÓ ECONOMIA PERSONAL

TRENCA'T EL CAP

Practica amb operacions matemàtiques senzilles per agilitzar els càlculs mentals sense calculadora i entendre els enunciats dels problemes.

DIMECRES 5, 12 i 19 de Desembre de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

DIMARTS 4, 11 i 18 de Desembre de 19h a 20h.

PREU: 4€/mes

CONTROL DE L'€URO

Un taller pràctic on es faran exercicis per aprendre a calcular el canvi quan anem a comprar, conéixer el valor de les monedes i billets, tot a través de jocs i activitats pràctiques per fer-ho més entretingut.

DIMARTS 4, 11 i 18 de Desembre de 18h a 19h.

ACTIVITAT GRATUÏTA

SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

OBJECTIUS:

Conéixer com funcionen els diferents dispositius mòbils i tablets.

Conéixer i aprendre a fer servir les aplicacions més conegudes.

Aprendre a resoldre els problemes de funcionament i manteniment més comuns.

MÒBILS: DILLUNS 3 i 10 de Desembre de 19h a 20h. ATENCIÓ!!! Dilluns 17 NO HI HAURÀ ACTIVITAT.

TAULETES: DIJOUS 13 i 20 de Desembre de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

SECCIÓ ESCACS

ELS DIMECRES SÓN D'ESCACS



Quina és la màgia dels escacs perquè hi juguin més de 600 millions de persones?

Vine a descobrir-ho amb el Jaume Gallart, que us espera els **dimecres 5 i 19 de desembre a les 19h.**

Tant si no saps jugar com si vols millorar la teva estratègia... T'hi esperem!!!

SECCIÓ ESPORTIVA

ESPORTS EMERGENTS

DIUMENGE 2 DE DESEMBRE	DIUMENGE 16 DE DESEMBRE
LACROSSE 5€	TCHOUKBALL 5€

Quedarem els dos dies, diumenge 2i diumenge 16 a les 9:30h a fora de la parada de Metro Ciutadella-Vila Olímpica.

PREU: 5€

Cal portar: ROBA D'ESPORT, calçat esportiu, gorra i aigua.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o al correu electrònic grupcaliu@yahoo.es.

PISCINA

Cuida la teva salut a través de l'activitat física a l'aigua. Activitats de Natació i també fitness aquàtic.

Divendres 14 i 21 de Desembre.

CEM Marítim. Pg. Marítim 33.

PREU: 20€/mes

FUTBOL I BÀSQUET MIXT

Vols venir a entrenar i gaudir de l'esport? No és un equip per competir en cap lliga. Són entrenaments per gaudir del joc, entrenar i millorar la pràctica. Participen tant homes com dones, apunta't!!!

DIMECRES 5, 12 i 19 de Desembre a les 18h a la parada de METRO Ciutadella Vila Olímpica. (Línea 4 Groga).

PREU: 6€/mes

PILATES POSTURAL

Cuida la teva esquena, millora la teva postura i elimina els dolors físics amb una pràctica suau i conscient del teu cos. Aquesta activitat es realitza al Local de l'Ateneu.

Dilluns 3 de desembre a les 18:15h

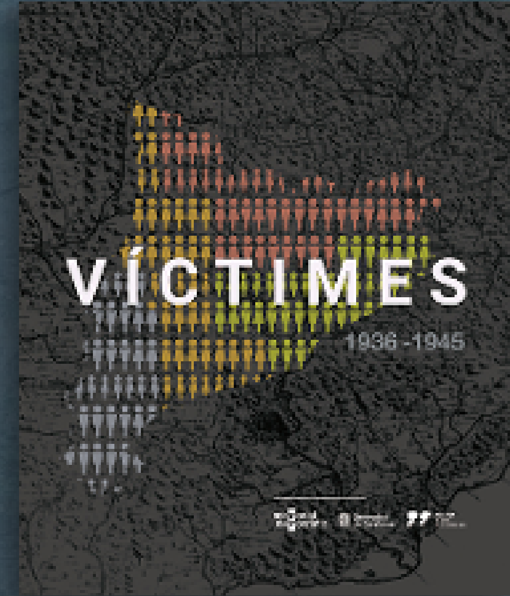
ATENCIÓ!!!: Dilluns 17 de desembre NO HI HAURÀ Pilates.

ACTIVITAT GRATUÏTA

COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ

FEM NOSTRA LA CIUTAT

ATENCIÓ!!! Sortida Combinada de les 2 comissions. Farem una visita al Memorial Democràtic i després acomiadarem la temporada amb un gran vermut.



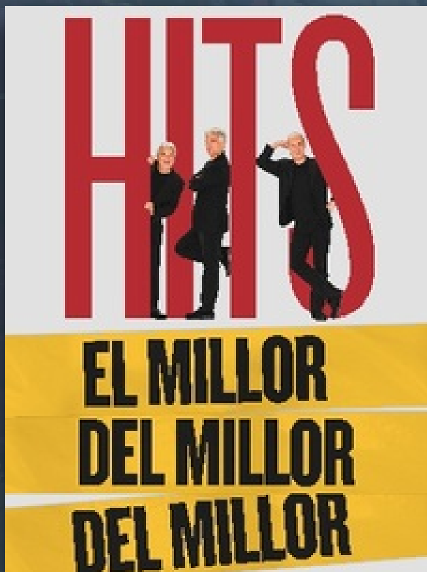
Visitarem l'exposició **VÍCTIMES (1936-1945)**, Aquesta exposició ens convida a reflexionar sobre la dimensió, l'abast i la diversitat de significats dels conceptes *Víctima, Resistència i Resiliència.*

Us esperem el proper **Dissabte 15 de Desembre a les 10:30h a la parada de Metro Liceu (Sortida Liceu)**

PREU: 15€ (Inclou Sortida i Vermut)

Si voleu participar de l'activitat us heu d'apuntar a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del Dijous 13 de Desembre.

ARTS ESCÈNIQUES



Anirem a veure **"HITS"** el comiat dels escenaris del TRICICLE.

Us esperem el **dissabte 22 de Desembre a les 18h a la porta del Teatre Victòria (Av. Paral·lel 67).**

PREU: 35€

Si voleu participar de l'activitat us heu d'apuntar a la secretaria de l'Ateneu o enviar un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 13 de Desembre.

COMISSIÓ DE JOVES

La comissió de JOVES decidirà aquest divendres 30 de novembre, durant el ***Divendres JOVE***, quina activitat triarem per a realitzar el mes de desembre.

En breu us enviarem un correu electrònic amb la proposta.

DESEMBRE

					DISSABTE 1	DIUMENGE 2
					Anglès DISSABTE OBERT	ESPORTS EMERGENTS "Lacrosse" SESSIÓ GOLFA "Mustang"
DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	DIUMENGE 9
Català PILATES NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria SALA: RELAXACIÓ Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL ESCACS FUTBOL/BASQUET	Sortida del Pont del Desembre			
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	DIUMENGE 16
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria SALA: TASQUES DOMÈSTIQUES Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	*Grup de Dones* *1a Sessió del Taller TANDEM TEAM*	FEM NOSTRA LA CIUTAT + Mª Hª DESCOBR. TERRITORI "Exposició Víctimes + Vermut" DISSABTE TEMÀTIC "Bollywood"	ESPORTS EMERGENTS "Tchoukball" DIUMENGE DE COMPETICIÓ
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	DIUMENGE 23
Català	Secretaria SALA: BALL Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL ESCACS FUTBOL/BASQUET	ÚLTIM DIA DE SECRETARIA SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU		Anglès ARTS ESCÈNIQUES "HITS Tricicle"	
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	DIUMENGE 30
	NADAL					
DILLUNS 31						
CAP D'ANY						